

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA
SMP NEGERI 2 KREMBUNG DAN SMP NEGERI 2 SIDOARJO**

Bayu Sri Widodo

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,

bayudasilva@rocketmail.com

Dr. Nining Widyah Kusnanik M.Appl. Sc.

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstract

Education is conscious and deliberate effort to create a learning environment and the learning process so that learners are actively developing the potential for him to have self control, personality, intelligence, noble character, and skill needed him and the community. There are several kinds of education one of them is physical education. Physical education can be maximized if a person has a good level of physical fitness. Purpose of this study was to determine the level of physical fitness of SMPN 2 Krembung and SMPN 2 Sidoarjo and to know which of two schools that have a good level of physical fitness.

Type of this research is quantitative research using descriptive method of analysis. A sample of students who are male and female of student class VIII were extracted using cluster random sampling techniques so as to get 25 students in each school. Researcher used a 5 item test TKJI tests conducted sequentially.

The results of the study were an average of SMPN 2 Krembung TKJI is running 50 meters averaging 7:37' seconds male and 8:8' seconds female. Bend your elbows hanging on average 4 times male and 32:13 seconds female. Lie sat down on average 41.26 times male and 27.6 times female. Vertical jump an average 41.26 cm and 27.8 cm female. 1000 meter male run average 4 minutes 58 seconds and 800 meter female 4 minutes and 41 seconds. SMP 2 Sidoarjo is running 50 meters averaging 8:08' seconds male and 8.51' seconds female. Bend your elbows hanging on average 4.48 times male and 32:24 seconds female. Lie sat down on average 37.26 times male and 33.5 times female. Vertical jump an average 41.33 cm and 36.4 cm female. 1000 meter male run average 5 minutes 18 seconds and 800 meter female 5 minutes and 41 seconds.

Conclusion average physical fitness level best category owned by the son of SMP Negeri 2 Krembung. While the category of best daughter owned by SMP Negeri 2 Sidoarjo.

Keywords : Physical fitness Junior High School 2 Krembung and Junior High

School 2 Sidoarjo

Abstrak

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki pengendalian

diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Ada beberapa macam jenis-jenis pendidikan salah satunya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani seseorang dapat maksimal jika memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo, serta mengetahui manakah diantara kedua sekolah tersebut yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analisis. Siswa yang menjadi sampel adalah siswa putra-putri kelas VIII yang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling* sehingga mendapatkan 25 siswa di setiap sekolah. Peneliti menggunakan tes TKJI dengan lima item tes yang dilakukan secara berurutan.

Adapun hasil penelitian rata-rata TKJI SMP Negeri 2 Krembung adalah lari 50 meter putra rata-rata 7.37 detik dan putri 8,8 detik. Gantung siku tekuk putra rata-rata 4 kali dan putri 32.13 detik. Baring duduk putra rata-rata 41.26 kali dan putri 27.6 kali. Loncat tegak putra rata-rata 41.26 cm dan putri 27.8 cm. Lari 1000 meter putra rata-rata 4 menit 58 detik dan 800 m putri 4 menit 41 detik. SMP Negeri 2 Sidoarjo adalah lari 50 meter putra rata-rata 8.08 detik dan putri 8.51 detik. Gantung siku tekuk putra rata-rata 4,8 kali dan putri 34.24 detik. Baring duduk putra rata-rata 37.26 kali dan putri 33.5 kali. Loncat tegak putra rata-rata 41.33 cm dan putri 36.4 cm. Lari 1000 meter putra rata-rata 5 menit 18 detik dan 800 m putri 5 menit 41 detik.

Kesimpulan Secara rata-rata tingkat kesegaran jasmani terbaik kategori putra dimiliki oleh SMP Negeri 2 Krembung. Sedangkan kategori putri terbaik dimiliki oleh SMP Negeri 2 Sidoarjo.

Kata Kunci : *Kesegaran Jasmani SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo*

Pendahuluan

Pendidikan atau *education* adalah suatu proses transfer falsafah (*philosophy*) dan sistem nilai (*values*), pengetahuan (*knowledge*) dan kemampuan (*ability*) sebagai bagian paling penting dari investasi sumber daya manusia (Sriundy, 2008:1). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan dapat di peroleh dengan banyak cara seperti dalam kehidupan sehari-hari. Sesuai yang tercantum pada Permendiknas no. 22 Tahun 2006 tentang Standar isi Pendidikan Nasional, dan Permendiknas no 23 Tahun 2006 Standar kompetensi lulusan adalah Kebugaran Jasmani. Tujuan mata pelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik diamanakan disemua jenis dan jenjang Pendidikan (Sriundy, 2008:82).

Pendidikan di Indonesia beragam bentuk bidang studinya, salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Oleh karena itu, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

(TKJI) sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. karena dapat melihat tingkat kesegaran jasmani siswa di setiap sekolah.

Peserta didik tingkat SMP merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani. Mata pelajaran yang berorientasi pada pembentukan psikomotor dan karakter siswa ini di laksanakan di sekolah dengan memiliki tujuan yang ada pada intinya meningkatkan potensi fisik dan membudidayakan sportivitas.

Berdasarkan hasil observasi ke beberapa SMP Di kabupaten Sidoarjo terdapat berbagai macam instansi pendidikan, diantaranya yaitu sekolah yang berstatus negeri, baik di daerah pedesaan maupun perkotaan. Salah satu contoh SMP Negeri di daerah perkotaan adalah SMP Negeri 2 Sidoarjo dan SMP Negeri 2 Krembung yang terletak di daerah pedesaan. Peneliti melakukan *interview* ke masing-masing guru yang mengajar pendidikan jasmani dan olahraga di kedua sekolah tersebut, ternyata dalam pembelajaran penjasorkes belum pernah

melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Sehingga belum bisa diketahui tingkat kesegaran jasmani di Sekolah tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diambil rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

(1) Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri di SMP Negeri 2 Krebung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo?; (2) Manakah diantara kedua SMP tersebut yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik?;

Dari rumusan masalah penelitian yang diangkat mempunyai tujuan sebagai berikut:

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif analisis. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau. Pendekatan deskriptif ini menggambarkan kesegaran jasmani yang ada pada siswa SMP Negeri 2 Sidoarjo dan SMP Negeri 2 Krebung. Penelitian ini tidak mengadakan manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Penggambaran kondisi bisa individual atau kelompok, dan menggunakan angka-angka (Sukmadinata, 2005:53-54).

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Krebung pada hari senin, 5 November 2012 pukul 07.30-09.30 WIB dan di SMP Negeri 2 Sidoarjo pada hari kamis 22 November 2012 pukul 08.20-10.20 WIB. Subjek penelitian ini adalah siswa putra dan putri SMP Negeri 2 Krebung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo yang duduk pada kelas VIII di masing-masing sekolah tersebut. Sampel yang diteliti usia 13-15 tahun dengan jumlah sampel 50 siswa putra dan putri, Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*, sehingga pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2

(1) Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri di SMP Negeri 2 Krebung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo; (2) Untuk mengetahui Manakah diantara kedua SMP tersebut yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik;

Dalam penelitian ini hanya membahas tentang tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Krebung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo.

Krebung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo terpilih 15 siswa putra dan 10 siswa putri. Adapun cara pengambilan sampel yaitu dari beberapa kelas dari sekolah-sekolah tersebut di buat undian yang didalamnya tertulis nama kelas kemudian di undi, dan siswanya juga dibuat undian untuk memilih 15 siswa putra dan 10 siswa putri dari setiap kelas yang terpilih.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

(1) Variabel bebas: Siswa putra dan putri SMP Negeri 2 Krebung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo; (2) Variabel Terikat : Tingkat Kesegaran Jasmani.

Pada penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa putra dan putri kelas VIII SMP Negeri 2 Krebung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo, harus melakukan kelima butir tes secara beruntun sesuai dengan urutan butir tes (TKJI). Sedangkan waktu antara tes yang satu dengan yang berikutnya paling lama 3 menit. Tes tersebut antara lain : (1) Lari cepat 50 meter; (2) Gantung siku tekuk selama 60 detik; (3) Baring duduk 60 detik; (4) Loncat tegak; (5) Lari 1000 meter Untuk putra dan 800 Meter putri.

Hasil

Pada bab ini berisi tentang hasil penelitian, data peserta pengamatan dari penelitian yang telah saya lakukan. Maka akan saya uraikan tentang perbedaan Tingkat

Kesegaran Jasmani Siswa-siswi SMP Negeri 2 Krebung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo dengan menggunakan tes TKJI. Deskripsi data berupa data yang di peroleh dari hasil penelitian yang di

lakukan di sekolah SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah sampel

15 siswa putra dan 10 siswa putri dari masing-masing sekolah.

Hasil Tes TKJI

Nama Sekolah	N	Mean				
		T1	T2	T3	T4	T5
SMP 2 Krembung putra	15	7.37 detik	4 kali	41 kali	41.26 cm	4.67 menit
SMP 2 Krembung Putri	10	8.8 detik	32.13 detik	27 kali	27.8 cm	4.41 menit
SMP 2 Sidoarjo Putra	15	7.99 detik	4 kali	37kali	41.33 cm	5.18 menit
SMP 2 Sidoarjo Putri	10	8.51 detik	32.24 detik	33 kali	36.4 cm	5.41 menit

N = Jumlah Siswa

T1= Tes lari 50 Meter

T2 = Tes *Pull Up*

T3= Tes *Sit Up*

T4= Tes *Vertical Jump*

T5= Tes Lari 800 Meter (putri) dan 1000 Meter (Putra)

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi Mahasatya.

Ateng, A. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan dan Tenaga Kependidikan.

Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 13 – 15 Tahun)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani

Mahardika, I Made Sriundy. 2008. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: ISORI Jawa

Timur.

Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.

Nurhasan dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya: Unesa University Press

Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahare Prize

Sastropanelar. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

SP, Sudarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran
Jasmani.* Departemen
Pendidikan dan
Kebudayaan.

Sukmadinata, NS. 2005. *Metode
Penelitian Pendidikan.*

Bandung PT Remaja
Rosdakarya

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan
dan Penilaian Skripsi
Universitas Negeri Surabaya.*
Surabaya : Universitas Negeri
Surabaya.